AnaMaria **RECEITAS**

BOLO TENTAÇÃO DE CENOURA



HUM... ESTA CALDA DERRETE NA BOCA!

https://dietasreceitaspraticas.blogspot.com



e mais:

- Torta de berinjela
- Cuca de uva
- Empadão de frango
- Pão com leite condensado

13 de março de 2015/Parte integrante da revista **AnaMaria** nº 961. Não pode ser vendida separadamente.

Abril

CARDÁPIO DA SEMANA

3 **Segunda-feira:** Pizza aperitivo

4 **Terça-feira:** Musse de melancia

5 **Quarta-feira:** Empadão de frango

6 **Quinta-feira:** Risoto de abóbora

7 **Sexta-feira:** Pão com abobrinha e queijo

8 **Sábado:** Cuca de uva

9 **Domingo:** Polpetone recheado

SEMPRE AQUI

10 **Liquidificador:**
- Torta de berinjela

11 **Panela de pressão:**
- Massa na pressão com molho de linguiça

12 **Econômica:**
- Salada de frutas com creme

13 **Vapt-vupt:**
- Amendoim crocante

14 **Especial da semana:**
- Pão com leite condensado

15 **Light:**
- Frozen com calda de tangerina

16 **Vegetariano:**
- Bolo tentação de cenoura

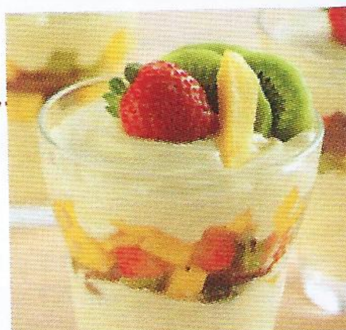
17 **Dia a dia mais gostoso:**
- Bolinho de bacalhau

18 **Supersaudável:**
- Suco de limão e manjericão











RECEITAS DE ANAMARIA PELO CELULAR

Todos os dias, 5 novas delícias com fotos e dicas pra tornar sua vida mais prática!

Se você é cliente Vivo*, envie HA para 4000

Na TIM, envie RAM para 9797**

Se você é cliente Claro*, envie RECEITABRIL para 407**

* Na Vivo, o valor é R$ 1,49/mês
** Na TIM, R$ 0,35/dia
*** Na Claro, R$ 0,50 por MMS

ENCONTRE AS RECEITAS SUGERIDAS NO CARDÁPIO NO www.mdemulher.com.br

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) 180 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Chocolate em pó
1 xícara (chá) 90 g
1 colher (sopa) 6 g
1 colher (chá) 2 g

Farinha de trigo
1 xícara (chá) 120 g
1 colher (sopa) 7,5 g
1 colher (chá) 2,5 g

Arroz
1 xícara (chá) 200 g

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) 240 ml
1 colher (sopa) 15 ml
1 colher (chá) 5 ml

Manteiga
1 xícara (chá) 200 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:
Massa: 100 g
Arroz: 75 g
Legumes: 100 g
Carnes: 150 g (filé)

Pizza aperitivo

SEGUNDA-FEIRA

- Suco de uva
- **Pizza aperitivo**
- Flã de coco com ameixa



ANDRÉ FORTES

- **Tempo: 2 horas**
- **Rende: 6 porções**
- **Calorias por porção: 203**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico granulado
- ½ colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de sal
- ½ xícara (chá) de água
- Queijo parmesão ralado, sal grosso, alecrim e pimenta seca moída grosseiramente para polvilhar

Modo de preparo

Numa tigela, ponha a farinha com o fermento e o açúcar. Misture bem. Junte o azeite, o sal e a água aos poucos, misturando e sovando até soltar das mãos. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume. Abra numa espessura fina sobre uma superfície de trabalho polvilhada com farinha. Pincele com mais azeite. Polvilhe, alternadamente, com o queijo, o sal, a erva e a pimenta. Recorte a massa em triângulos ou tiras. Transfira para assadeiras baixas, levemente untadas com azeite. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, até dourar. Retire e sirva.

Dica: deixe esfriar e guarde num recipiente com tampa.

Musse de melancia

TERÇA-FEIRA

- Salada de grãos
- Arroz de forno com carne moída
- **Musse de melancia**



ORMUZD ALVES

- **Tempo: 4h30**
- **Rende: 12 porções**
- **Calorias por porção: 264**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- ¼ de xícara (chá) de creme de leite sem soro
- 3 xícaras (chá) de melancia cortada em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 envelopes de gelatina vermelha em pó sem sabor
- 4 colheres (sopa) de água
- 2 claras
- Bolinhas de melancia a gosto para decorar

Modo de preparo

No liquidificador, bata o creme de leite, a melancia, o suco de limão, o açúcar e a gelatina hidratada e dissolvida na água. Bata as claras em neve e misture delicadamente ao preparado. Ponha numa forma de 21 cm de diâmetro, levemente untada com óleo. Leve à geladeira por, no mínimo, quatro horas. Desenforme, decore com as bolinhas de melancia e sirva em seguida. Consuma a musse no mesmo dia.

Dica: faça as bolinhas de melancia com um boleador de frutas.

Empadão de frango

QUARTA-FEIRA

- Salada de lentilha
- **Empadão de frango**
- Pudim de chocolate com calda de coco

- **Tempo: 1h30**
- **Rende: 10 pedaços**
- **Calorias por pedaço: 458**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

Massa

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 caixa de creme de leite
- ½ xícara (chá) de manteiga
- 2 gemas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Recheio

- 2 xícaras (chá) de frango cozido ou assado desfiado
- 1 vidro de palmito picado
- 1 lata de milho-verde bem escorrido
- ½ xícara (chá) de tomate seco picado
- ½ xícara (chá) de azeitona verde picada
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo

Massa: numa tigela, junte os ingredientes da massa até soltar das mãos. Se for preciso, adicione um pouco de água. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Recheio: em outra tigela, misture os ingredientes do recheio, exceto o requeijão. Reserve. Abra 2/3 da massa entre duas folhas de plástico e forre uma forma de fundo falso com 25 cm de diâmetro. Recheie e espalhe o requeijão sobre o recheio. Cubra com a massa restante aberta do mesmo modo. Decore a gosto com sobras da massa e pincele com a gema. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por cerca de 40 minutos ou até assar e dourar. Sirva quente ou frio.



ANDRÉ FORTES

Risoto de abóbora

QUINTA-FEIRA
- Bruschetta italiana
- **Risoto de abóbora**
- Semifreddo de chocolate e nozes


ORMUZD ALVES

- **Tempo: 45 minutos**
- **Rende: 4 porções**
- **Calorias por porção: 484**
- **Dificuldade: fácil**

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 kg de abóbora descascada e cortada em cubos pequenos
- 1 ½ litro de caldo de legumes
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de arroz arbóreo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- ⅓ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Numa panela, aqueça o azeite, doure a cebola e misture a abóbora. Cozinhe por três minutos, mexendo sempre. Adicione o caldo de legumes, o sal e deixe ferver. Diminua o fogo e cozinhe até a abóbora ficar ligeiramente macia. Aumente o fogo e, quando levantar fervura, coloque o arroz. Mexa bem e cozinhe em fogo baixo até o arroz ficar al dente. Desligue o fogo, misture a manteiga e o queijo. Sirva em seguida.

Pão com abobrinha e queijo

SEXTA-FEIRA
- Suco de frutas
- **Pão de abobrinha e queijo**
- Manjar de coco

- **Tempo: 1h45**
- **Rende: 6 porções**
- **Calorias por porção: 258**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 tablete de fermento biológico
- ½ xícara (chá) de água morna
- 1 pitada de sal

Recheio

- 2 ½ colheres (sopa) de manteiga
- 2 abobrinhas
- 10 folhas de alface
- 10 folhas de escarola
- Sal a gosto
- 50 g de presunto cortado em fatias finas
- 100 g de mussarela de búfala

Modo de preparo

Misture a farinha com o fermento, a água e o sal, com a ponta dos dedos. Numa superfície polvilhada com mais farinha, trabalhe a massa até deixá-la homogênea e elástica. Faça uma bola e corte-a em forma de cruz. Deixe descansar num lugar aquecido por 30 minutos, coberta com um pano.

Recheio: aqueça a manteiga e adicione a abobrinha em rodelas, a alface e a escarola. Refogue bem. Tempere com o sal e reserve.

Montagem: numa superfície polvilhada com farinha, faça um retângulo com a massa. No centro, arrume as fatias de presunto, a mussarela e as verduras refogadas. Corte as bordas da massa ao redor do recheio em tirinhas de 1 cm. Cubra o recheio alternando as tirinhas de um lado e de outro até formar um trançado. Numa assadeira untada, deixe o pão descansar, coberto, por 45 minutos. Asse em temperatura alta por 25 minutos ou até dourar. Sirva.



ANTONIO RODRIGUES

Cuca de uva


ANDRÉ FORTES

- Tempo: 1 hora
- Rende: 12 pedaços
- Calorias por pedaço: 310
- Dificuldade: superfácil

Ingredientes

Farofa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de canela em pó

Massa

- 4 claras
- 3/4 de xícara (chá) + 4 colheres (sopa) de açúcar
- 4 gemas
- 3/4 de xícara (chá) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de uvas miúdas sem sementes e cortadas ao meio

SÁBADO

- Maionese de legumes
- Carne assada com polenta frita
- **Cuca de uva**

Modo de preparo

Farofa: numa tigela, misture os ingredientes da farofa, esfregando bem entre as mãos. Reserve na geladeira.

Massa: bata as claras em neve e junte as quatro colheres de açúcar, batendo até ficar firme. Reserve. Bata as gemas com o açúcar restante e a manteiga até obter um creme. Aos poucos e de forma alternada, adicione a farinha peneirada com o fermento, e o leite. Bata na velocidade mínima. Acrescente as claras reservadas, misturando com uma espátula ou fouet, sem bater. Transfira para um refratário médio untado. Por cima, espalhe as uvas e, sobre elas, a farofa. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 30 minutos ou até assar e dourar. Retire do forno e polvilhe com açúcar e canela a gosto antes de servir.

Polpetone recheado

DOMINGO

- Arroz com ervilha
- **Polpetone recheado**
- Salada de frutas com creme de baunilha

- **Tempo: 40 minutos**
- **Rende: 4 unidades**
- **Calorias por unidade: 491**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 4 colheres (sopa) de sopa de cebola
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- ½ pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- ½ xícara (chá) de miolo de pão amanhecido esfarelado
- 1 colher (chá) de raspas de casca de limão
- ½ colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (chá) de orégano seco

Recheio

- 2 xícaras (chá) de mussarela ralada

Cobertura

- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de preparo

Numa tigela, misture os ingredientes e forme oito bolas. Achate-as.

Recheio: em quatro das bolas de carne ponha o queijo por cima e cubra com as bolas restantes, fechando bem as laterais. Aqueça uma frigideira levemente untada com óleo e sele os polpetones dos dois lados por três minutos. Transfira para um prato refratário.

Cobertura: cubra os polpetones com molho e o parmesão. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por dez minutos ou até ficar bem quente e o queijo derreter. Sirva quente.



ANDRÉ FORTES

Torta de berinjela



ANDRÉ FORTES

- **Tempo: 2 horas**
- **Rende: 10 pedaços**
- **Calorias por pedaço: 221**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

Cobertura

- 2 berinjelas médias cortadas em cubinhos
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- ½ xícara (chá) de azeitona verde picada
- 1 xícara (chá) de tomatinhos grape cortados no meio
- Orégano seco a gosto

Massa

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ tablete de fermento biológico fresco
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 6 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ½ xícara (chá) de flocos de quinoa ou aveia em flocos finos

Modo de preparo

Cobertura: numa tigela, misture a berinjela com o sal e reserve por 30 minutos. Escorra e esprema entre as mãos. Aqueça o azeite e doure o alho. Junte a berinjela e refogue por cinco minutos, mexendo. Junte a pimenta, o sal e o cheiro-verde. Retire do fogo. Adicione a azeitona, o tomatinho e o orégano. Reserve até esfriar.

Massa: numa tigela, peneire a farinha com o fermento. Reserve. No liquidificador bata o leite com os ovos, o óleo, o parmesão e a quinoa. Transfira para a tigela com a farinha e misture bem. Ponha numa forma de fundo falso, com 25 cm, untada. Deixe em lugar sem vento por 30 minutos. Por cima, espalhe a mistura de berinjela e leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 40 minutos ou até assar e dourar.

Massa na pressão com molho de linguiça



ANDRÉ FORTES

- **Tempo: 30 minutos**
- **Rende: 6 porções**
- **Calorias por porção: 426**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 400 g de linguiça fresca sem pele, levemente desfeita
- 1 ½ xícara (chá) de molho de tomate
- 2 xícaras (chá) de água
- Sal, pimenta-do-reino e manjericão picado a gosto
- 400 g de massa curta
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Numa panela de pressão, aqueça o óleo e doure a linguiça, mexendo sempre. Junte o molho e a água. Tempere com o sal e a pimenta. Adicione a massa, misture e tampe a panela. Assim que começar a chiar abaixe o fogo e cozinhe por três minutos. Deixe sair a pressão e abra a panela. Misture o manjericão e ponha numa travessa. Polvilhe com o parmesão e sirva.

Dica: se quiser o molho grosso, deixe apurar mais sem tampar.

Salada de frutas com creme

- **Tempo: 15 minutos**
- **Rende: 4 porções**
- **Calorias por porção: 575**
- **Dificuldade: fácil**

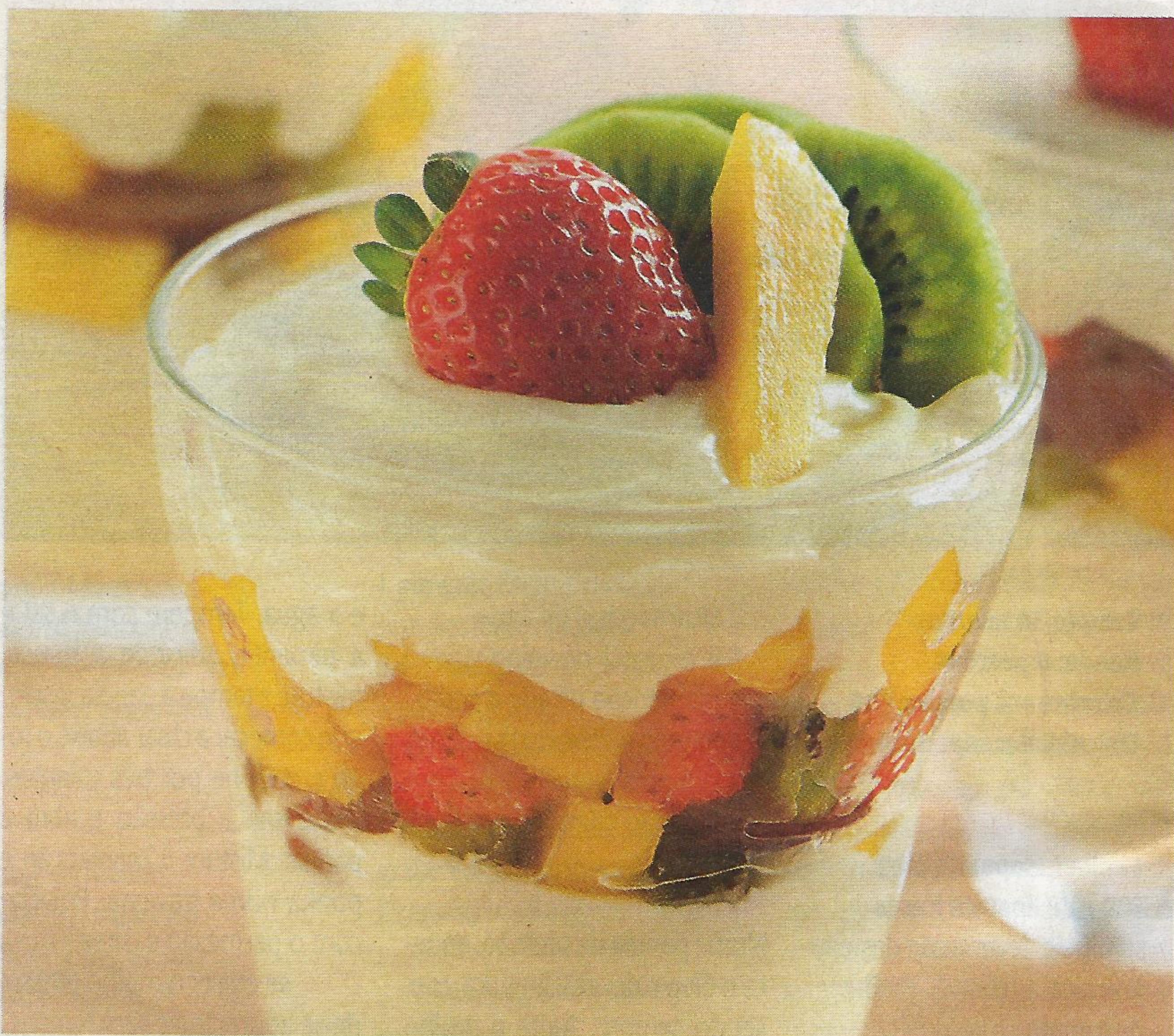
Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- Frutas da estação picadas a gosto (morango, manga, kiwi e abacaxi)

Modo de preparo

Na batedeira, bata bem o creme de leite até ficar bem cremoso. Continue batendo e acrescente o leite condensado, aos poucos, até formar um creme homogêneo. Em taças individuais, intercale camadas de creme e de frutas. Leve para gelar. Ao servir, decore com mais frutas frescas. **Dica:** se preferir, sirva com farofa de castanha de caju.

ANDRÉ FORTES



ORMUZD ALVES

Amendoim crocante



ANDRÉ FORTES

- **Tempo: 1 hora**
- **Rende: 10 porções**
- **Calorias por porção: 365**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 500 g de amendoim sem casca
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

Numa panela grande, ponha o amendoim, o açúcar, a água e o cacau. Misture e leve ao fogo até ferver e engrossar. Adicione o fermento e mexa bem até secar. Espalhe sobre uma assadeira. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 20 minutos, misturando às vezes até torrar e secar bem. Retire e sirva depois de frio.

Dica: você pode guardar num recipiente com tampa por até uma semana.

Pão com leite condensado


ANDRÉ FORTES
MARCUS CAPPELLANO

- Tempo: 1h30
- Rende: 4 porções
- Calorias por porção: 461
- Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ¼ de xícara (chá) de manteiga
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo
- 1 gema
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 tabletes de fermento biológico
- ½ colher (sopa) de raspas de limão (sem a parte branca)

Para pincelar e polvilhar

- 1 ovo batido
- 1 xícara (chá) de leite condensado
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal

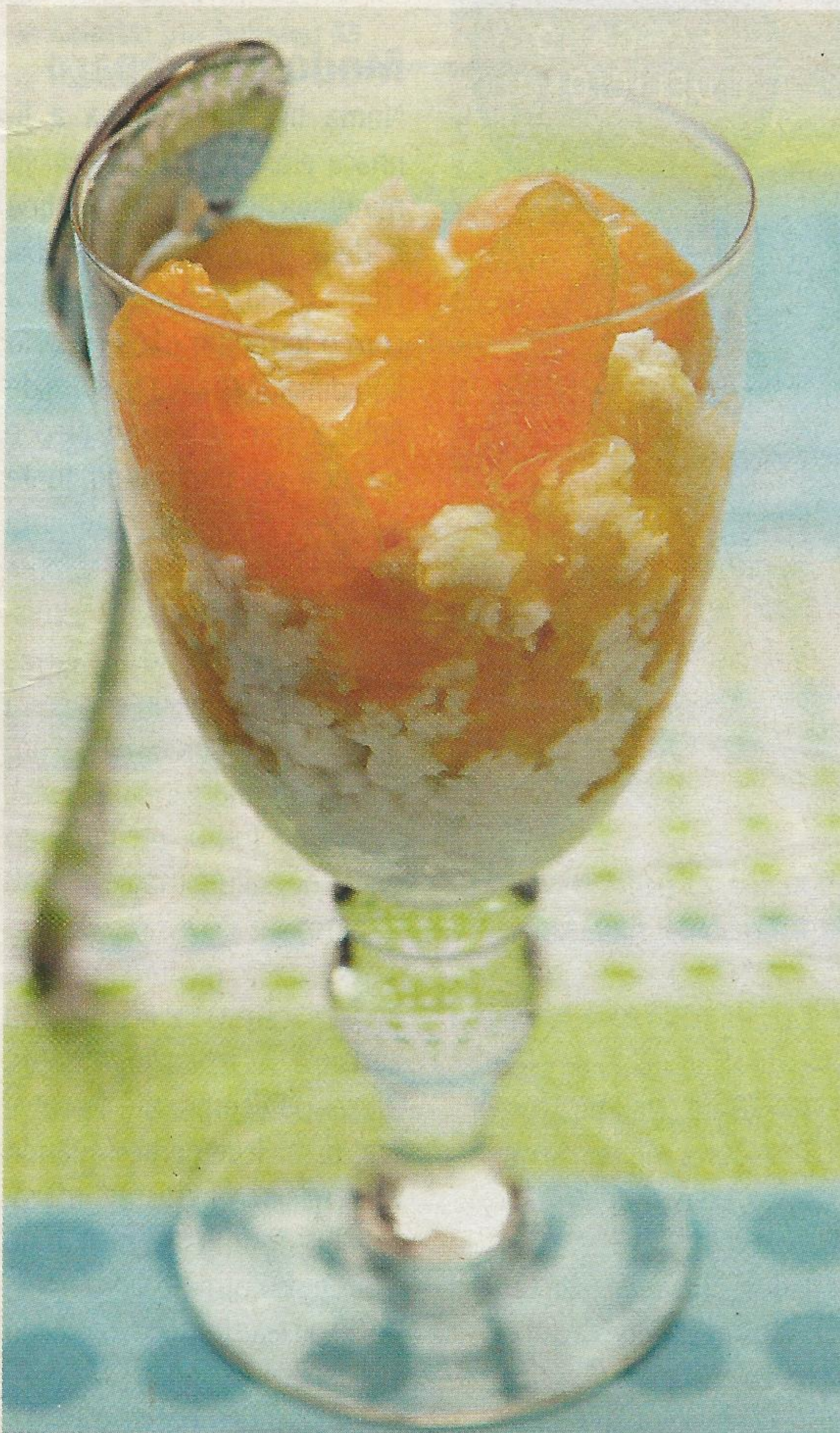
Modo de preparo

Num recipiente, misture a farinha de trigo, a manteiga, o açúcar, o ovo, a gema e o leite (reserve ⅓). Misture bem até obter uma massa lisa. À parte, em outra tigela, dissolva o fermento com o restante do leite e deixe descansar por 30 minutos. Junte as raspas de limão e o fermento dissolvido no leite à massa. Misture bem. Deixe descansar por 20 minutos.

Montagem: aqueça o forno em temperatura média. Divida a massa em oito bolinhas. Pincele com o ovo e disponha os pães numa assadeira untada com manteiga. Leve ao forno e asse por 20 minutos ou até dourarem. Retire e deixe amornar. Pincele com o leite condensado e polvilhe com o açúcar cristal pouco antes de servir.

Frozen com calda de tangerina

■ **Tempo:** 4h30 ■ **Rende:** 10 porções ■ **Calorias por porção:** 80 ■ **Dificuldade:** fácil



CODO MELETTI

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (sopa) de amido de mandioca ou fécula da batata
- 1 xícara (chá) de suco de tangerina
- Gomos de tangerina a gosto

Sorvete

- ½ colher (sopa) de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água
- 2 potes de iogurte
- ½ xícara (chá) de leite em pó light
- ¼ de xícara (chá) de açúcar light
- ½ colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

Leve ao fogo o açúcar, o amido e o suco. Cozinhe, mexendo até ferver. Reserve.

Sorvete: hidrate a gelatina sobre a água e leve ao fogo, mexendo até dissolver. Numa tigela, misture os ingredientes restantes. Adicione a gelatina, mexa, cubra e deixe no freezer até firmar. Bata rapidamente no processador e sirva com a calda e os gomos.

Bolo tentação de cenoura



ANDRÉ FORTES

- Tempo: 2 horas
- Calorias por pedaço: 276
- Rende: 12 pedaços
- Dificuldade: superfácil

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sementes de linhaça
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de lecitina de soja
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 3/4 de xícara (chá) de óleo
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 3 cenouras médias, sem casca, bem picadas

Cobertura

- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de cacau em pó ou chocolate vegano
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de essência de baunilha

Modo de preparo

Numa tigelinha, ponha a linhaça e a água. Deixe por 30 minutos. Polvilhe a lecitina e deixe mais cinco minutos. Numa tigela, peneire a farinha com o fermento e reserve. No liquidificador bata a mistura de linhaça com o leite, o óleo e o açúcar por um minuto. Junte a cenoura e bata mais um minuto. Passe a mistura para a tigela com os secos e misture com um garfo ou fouet. Coloque em uma assadeira média com fundo falso, untada com margarina vegetal, e leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 40 minutos ou até assar e dourar.

Cobertura: misture o leite com o cacau, o açúcar e a essência. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver e engrossar levemente (quando esfriar, vai engrossar mais). Espalhe morno sobre o bolo frio. Desenforme e sirva.

Dica: já existem no mercado chocolates veganos, sem ingredientes de origem animal.

Bolinho de bacalhau

- **Tempo: 45 minutos**
- **Rende: 40 bolinhos**
- **Calorias por bolinho: 65**
- **Dificuldade: fácil**

Ingredientes

- 1 kg de batata sem casca
- 1 kg de bacalhau dessalgado
- Pimenta-do-reino moída e salsa picada a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a batata, escorra e passe no espremedor. Escalde o bacalhau, escorra, deixe esfriar e desfie. Envolva-o num pedaço de pano de algodão e bata bem para ficar mais desfiado e perder o excesso de água. Numa tigela, misture a batata amassada, o bacalhau desfiado, a pimenta e a salsa picada. Se precisar, coloque um pouco de sal. Misture bem e molde bolinhos. Frite-os em óleo bem quente até dourarem. Escorra sobre papel-toalha e sirva.

Dica: depois de fritos, reserve os bolinhos até que fiquem frios. Leve ao freezer num recipiente plástico por duas horas. Divida em porções e coloque em sacos plásticos próprios para congelamento. Descongele no forno, preaquecido, a 200 °C.



ORMUZD ALVES

Suco de limão e manjericão

■ **Tempo: 15 minutos** ■ **Rende: 1 copo** ■ **Calorias: 15** ■ **Dificuldade: fácil**

Ingredientes

- 1 limão-siciliano sem casca e sem sementes
- 1 xícara (chá) de água
- 3 cubos de gelo
- 3 folhas de manjericão italiano
- 1 bulbo de capim-cidreira
- Açúcar a gosto
- Talos de capim-cidreira para decorar

Modo de preparo

Retire a película branca dos gomos do limão e bata no liquidificador com os demais ingredientes. Coe, decore e sirva.



PEDRO RUBENS

Dicas desta edição para você:



ANDRÉ FORTES

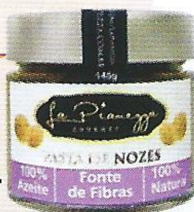
- Prepare as coberturas que desejar para a pizza aperitivo (pág. 3). Uma das mais gostosas é uma mistura de sal grosso com ervas frescas picadas e pimenta. Prove!
- Incremente o risoto de abóbora (pág. 6) adicionando carne-seca dessalgada, cozida e desfiada.
- Não gosta de uva? Na receita de cuca (pág. 8), você pode usar a fruta que desejar – como banana ou mesmo pedaços de goiaba. Fica muito bom!

Novidades nas prateleiras



Páscoa sem lactose

Os ovos de alfarroba são a novidade da CarobHouse®. Um dos mais pedidos é o que tem coco. A partir de R$ 20 (280 g).



Patê saudável

Com biomassa de banana, o patê de nozes é a mais nova criação da La Pianezza®. Ideal para servir com massas e torradas. R$ 11,90 (145 g).



Mistura para bolos

Limão e coco são os novos lançamentos da Yoki Betty Crocker® na linha de misturas prontas para bolos. Sai por R$ 3,49 (425 g).

SEGURANÇA NA COZINHA

Contra queimaduras

Regras de ouro para evitar acidentes

- **Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.**
- **Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.**
- **Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.**
- **Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.**
- **Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.**

■ **Objetos e tecidos:** Oren (www.oren.com.br), Kirk's (www.kirks.com.br), ArtMix (www.artmix.com.br) e Dragonetti (www.dragonetti.com.br)

EDITORA Abril
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Elda Müller, Fábio Colletti Barbosa, José Roberto Guzzo

Presidente Abril Mídia: Fábio Colletti Barbosa

Presidente Editora Abril: Alexandre Caldini

Diretor-Superintendente de Assinaturas: Dimas Mietto
Diretor de Marketing Corporativo: Ricardo Packness de Almeida
Diretora de Mobilidade: Sandra Carvalho
Diretora de Publicidade Corporativa: Ivanilda Gadioli
Diretor de Apoio Editorial: Edward Pimenta

Diretora-Superintendente: Paula Mageste
Diretora Editorial: Patrícia Hargreaves

AnaMaria Receitas

Editora-Chefe: Lygia Rebello **Editoras:** Katia Cardoso, Katia Geiling, Luciana Bugni, Raquel Maldonado **Editora de Arte:** Andreia Cristina Costa **Repórter:** Pamela Marul **Designer:** Marília Filgueiras **Atendimento à Leitora:** Karla Precioso **Revisão:** Bianca Albert **CTI:** Eduardo Blanco (supervisor) **Cozinha de AnaMaria:** Zulmira Fátima (produtora de culinária), Vânia Araújo (produtora visual)

www.revistaanamaria.com.br

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Almanaque Abril, Ana Maria, Arquitetura e Construção, Boa Forma, Capricho, Casa Claudia, Casa Claudia Luxo, Claudia, Claudia Filhos, Contigo!, Elle, Estilo, Exame, Exame PME, Guia do Estudante, Guia Quatro Rodas, Info, Men's Health, Mundo Estranho, National Geographic, Nova, Placar, Playboy, Publicações Disney, Quatro Rodas, Saúde, Superinteressante, Tititi, Veja, Veja BH, Veja Brasília, Veja Rio, Veja São Paulo, Vejas Regionais, Viagem e Turismo, VIP, Você RH, Você S.A., Women's Health **Fundação Victor Civita:** Gestão Escolar, Nova Escola

ANAMARIA RECEITAS (ISSN 1413-8042), parte integrante da revista **AnaMaria** nº 961, é uma publicação semanal da Editora Abril **Edições anteriores:** Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **ANAMARIA RECEITAS** não admite publicidade redacional.

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

FIPP | ANER | SIP

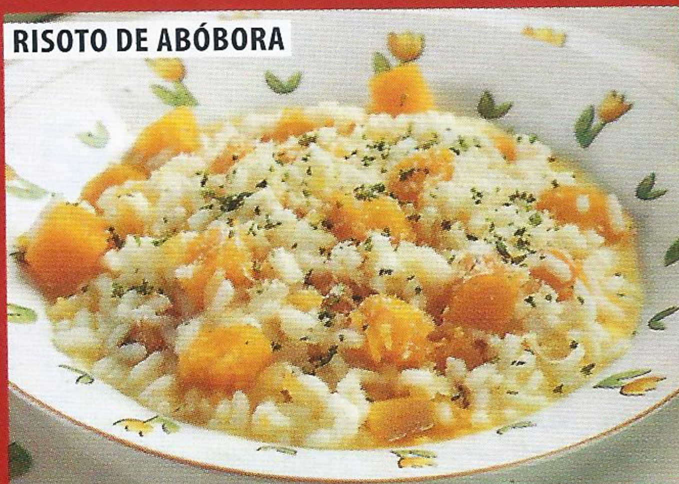
Abril MÍDIA S.A.

Presidente: Fábio Colletti Barbosa

Diretor de Finanças e Gestão: Fábio Petrossi Gallo
Diretor-Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretora Corporativa de RH: Claudia Ribeiro
Diretor Corporativo de TI: Claudio Prado

Conselho de Administração: Giancarlo Civita (Presidente), Andre Coetzee, Hein Brand, Roberta Anamaria Civita, Victor Civita Neto

www.abril.com.br





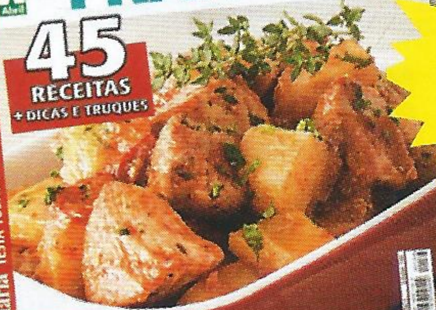




Mande suas receitas de família para nossa cozinha. Será um prazer testá-las! As receitas selecionadas serão publicadas em

AnaMaria Receitas

Envie seu e-mail para:
anamaria.abril@atleitor.com.br ou escreva para Av. das Nações Unidas, 7221 – 17º andar CEP 05425-902 – Pinheiros – São Paulo, SP



Por apenas R$ 5



As melhores receitas de AnaMaria em edição mensal para você colecionar! Já nas bancas.

VEJA OUTRAS RECEITAS

no http://mdemulher.abril.com.br/culinaria/